

## マットピラティス／開催要項

### ●ピラティスで、整う毎日を。

ピラティスは、呼吸に合わせてゆったりと身体を動かしながら、体幹（インナーマッスル）を鍛え、姿勢やバランスを整えていくエクササイズです。

激しい運動ではなく、自分のペースで取り組めるため、体力に自信のない方や運動が苦手な方にもぴったり。

肩こりや腰の違和感、姿勢の乱れなど、日々の不調が気になる方にこそおすすめです。

“なんとなく不調”を感じている方、ぜひ一度ピラティスで体の声に耳を傾けてみませんか？

身体の芯から整う心地よさを、ぜひ体感してみてください。

1. 開催日 令和7年10月13日(月) スポーツの日  
12:00～12:50

※15分前からプール棟2階スタジオ前で受付を行います。

開始時間に遅れないよう時間に余裕を持ってお越しください。(時間厳守)

2. 開催場所 新田東総合運動場内 プール棟2階スタジオ

3. 対象 中学生以上 定員18名

4. 講師 スタートゲート24ジム

5. 参加料 無料

6. 申込方法 **事前申込制**：専用予約ページ、宮城野体育館窓口、電話にて受付

申込開始日 令和7年9月7日(日) 10:00～(先着順)

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

専用予約ページ



7. 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

8. お問い合わせ 仙台市新田東総合運動場(宮城野体育館)

住所：仙台市宮城野区新田東4-1-1

電話番号 022-231-1221